

ふわふわハーブつくねとトロトロ白菜

材料)

鶏モモひき肉 500g

卵 1個

木綿豆腐 150g

塩 小さじ 1/2

ハーブ (ディル、チャイブ、イタリアンパセリなどお好みのもの) 適量

A=2番だし 1リットル、塩 小さじ 1/2

白菜 1/4玉

作り方)

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、温まったら1を入れて弱火にし、柔らかくなるまで10分ほどを目安に煮る。
3. 豆腐をミキサーにかけて滑らかにする。
4. ボウルにひき肉、塩を入れて粘りが出るまでよく練る。卵を加えてさらに混ぜ、馴染んだら3を少しずつ加え、全体が滑らかになるまで混ぜ、ハーブを刻んでよく混ぜる。
5. 手にサラダ油を薄くつけ、4を食べやすい大きさに丸めて2に落とし、火が通るまで茹でる。
6. 器に盛り付け汁を張る。



←木綿豆腐は水切りしなくて大丈夫。ミキサーで滑らかになるまで混ぜるのが、煮くずれしないポイント。



←ひき肉はお肉の繊維質の糸が引くまでしっかり混ぜると、弾力が出て美味しくなる。



←今回はディルとチャイブ。
もちろん白ネギや九条ネギ、シソを入れても。とにかく混ぜ込む直前に刻んでください。



←馴染んで一体化してますね。豆腐は使うものによって水気の量が違うので、様子を見ながら少しずつ加えて。全て加える前に、試しに小指の先ほどの大きさに丸めて茹でてみるといいでしょう。崩れるか崩れないかのギリギリのところまでお豆腐を入れるとふわふわに。



←手に油をつけるとつるん。
もしくはスプーンでぎっくりすくってもいいですね。



←このくらいの大きさだと6分ほど。重いので、底にくっつきやすいので気をつけて。

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

大和芋とゆり根の白味噌仕立て

材料) 作りやすい分量

大和芋 1個 200g ほど

ゆり根 1個

乾燥湯葉 適量

出汁 1リットル

白味噌 300g

作り方)

1. ゆり根は一枚づつはがしてよく洗う。
2. 大和芋は包丁で黒い皮の部分进行剥き、おろし金でおろす。
3. 鍋に出汁を注ぎ、白味噌を溶き入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら2をスプーンですくって丸め、汁の中に落としていく。すべて入れたら初めに落としたものからひっくり返し、全体に火を通す。
4. ゆり根を入れ、4分ほどを目安に煮て火を通す。
5. 味を見て整え、乾燥湯葉を入れて戻ったらお椀に盛り付け汁を注ぐ。



←大和芋は手が痒くなる人もいないのでしょうか。私もそうです。そんな人はフードプロセッサーでガッガッガーと回せば・・・



←ほら。もっちりとしたおろしつくねができます。



←ゆり根の茶色いところがきになるようなら削って。
私はあまり気にしてませんが。



←え！300g?!一桁間違っていない?はい、間違ってます。
白味噌は塩分が少ない熟成期間が1週間の甘いお味噌です。
勇気を振り絞ってえい!と入れてください。大事なのはケチらないこと。
白味噌はしま村さん。五感食楽のオンラインで買えます!



←おたまとスプーンをお汁で濡らし、大和芋をすくうとうまく扱えますよ。
必ずひっくり返して。



←さあ火を止めよう、の段階で乾燥湯葉(あれば)。
これも五感食楽で買えます!
白いものって白いものと合うんですね。
つまりお餅にも白菜にも合います。

大根葉のピータン豆腐

材料) 作りやすい分量

大根の皮や葉っぱ 1 本分

ごま油 大さじ 2

A=日本酒・濃口醤油 各大さじ 2

ちりめんじゃこ 50g ほど

いりごま 適量

豆腐 (木綿、絹ごし、おぼろなどお好みのもの) 適量

ピータン 1 個 (お気に入りのピータン。皆様にもお入れしてます。ネットで買ってます。)

作り方)

1. 大根の皮は粗みじん切りに、葉っぱは端から 5 mm ほどの長さに切る。それぞれ別々に取り置く。
2. フライパンを強火にかけてごま油を注いで熱し、大根の皮を炒める。30 秒ほど炒めて軽くしんなりしたら葉っぱも入れて炒め、水分を飛ばすように炒める。
3. 葉っぱのカサが減ったらちりめんじゃこを加えて馴染むまで混ぜ、中心を開けて A を注いで手早く炒めあわせる。水分が飛んだらごまを振ってひと混ぜして火を止め、保存容器に入れて冷ます。
4. ピータンは土が付いていれば手で落とし、水洗いをしてから殻を剥いて食べやすい大きさに切る。
5. 盛り付けはお好みで。
 - ・ 豆腐を正方形に切り器に盛り、上からたっぷり 3 をかけ、4 を乗せる。
 - ・ 豆腐を水切りせずにボウルに入れ、好みの分量だけ 3、4 を加えてお箸などで崩しながら混ぜ、器に盛る。
 - ・ 豆腐をフードプロセッサーなどで滑らかになるまで攪拌してボウルに入れ、好みの分量だけ 3、4 を加えてゴムベラで馴染むまで和えて器に盛る。



←大根の皮が温まり、しんなりしてきました。葉っぱ (もしくは青菜など) を入れて炒めましょう。くたくたより、シャキッと炒めた方が歯応えが出てフレッシュ感もあって美味しい。



←おじゃこはた〜っぶり加えるのが美味しい。小ぶりのおじゃこが好み！塩気が加わるので、調味料は加減すると良いでしょう。



←きんぴらと同じく中心を開けてここに調味料を注ぐと焦げない。引火に注意して。余るのでご飯にもかけてどうぞ。飽きないんですよ〜。不思議。



←お気に入りのピータン。ネットで買ってます。



←土が付いてないのでゆで卵の殻をむくみたいに手軽に使えます。アンモニア臭もしないです。

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

五色きんぴら

材料) 作りやすい分量

お好みの根菜類やアブラナ科のものなど、歯ごたえのあるもの（カラフル大根、あやめかぶ、ごぼう、蓮根、コールラビ、アスパラなど）合わせて300gほど

油（米油、ごま油、オリーブ油などお好みのもの）大さじ2

日本酒大さじ1～2

みりん大さじ1～2

濃口醤油大さじ1～2

鷹の爪適量 荒く刻む。

いりごま適量

作り方)

1. 材料を太めの棒切りにする。お好みで新生姜などは千切りにしても良い。こんにゃくは一度下ゆでをしてアクぬきをしてから棒切りにする。
2. フライパンを強火にかけ、油を注いで熱する。1をすべて加えて手早く混ぜ、加熱する。
3. 1分ほど炒めていると野菜が熱くなり、みずみずしくなる。全体のカサが減り、まだ完全に火が通ってないところまで炒め、具の中心を開ける。
4. 開いたところに、日本酒、みりん、濃口醤油の順に加えて手早く絡めながら水分を飛ばす。途中、鷹の爪を加える。
5. 保存容器などに移し、いりごまを振る。



←すべての具材をすべて切って合わせておきます。それぞれ火の通り具合は違います。一番硬いものは他のものより少し小さめに切るなどするといいでしょう。ですが、一緒に炒めて少しシコっとしたもの、シャキットしたもの、いろんな歯ごたえが楽しめるのがこの同時加熱の面白いところ。



←調味料も火の元に用意してスタンバイ。慌てて焦がしたら大変なので口を開けてます。



←フライパンは鉄のものを使うと水分を飛ばしてくれるのできんぴら向き。油がフラフラ揺れるくらいよ〜く加熱したところに野菜を入れます。



←すべて加えて手は止めず、一気に火を通します！
火力が弱いと煮物みたいになりますよ〜。



←中心はコンロの火が出ていないところなのでここに集中して注ぎます。
終始強火なので引火に注意してください。

秋野菜の煮込み

材料) 作りやすい分量

きのこ (なめこ、ヒラタケ、しいたけ、舞茸、花びらだけなどお好みのもの)

蓮根 100g

ごぼう 100g

山芋 50g

出汁 1500cc

A=塩・日本酒各小さじ1

薄口醤油小さじ1/2

作り方)

1. きのこの石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。なめこは水ですっきりと洗うと良い。蓮根はピーラーで皮をむいて2mmのちょう切り、ごぼうは皮をよく洗って斜め薄切り、山芋は皮を薄く剥いて荒く大きさに叩く。
2. 1の材料を鍋や土鍋に入れ、かぶる程度の出汁（ここでは1500ccほど）を張り、火にかける。沸騰したら火を弱め、アクを引き、Aを注いで途中何度かアクを引きながら15分を目安に煮て、とろみ、旨味を引き出す。
3. 味見をし、仕上げに薄口醤油を注いで味を整え、器に注ぐ。



このお料理、冷凍できます！
ありがたい！



←今回の具材達。

きのこ、根菜などお好みの秋の食材をチョイスしてください。
なめこと山芋は入れた方がさらにとろりとして美味しい。



←硬いところは包丁で切り落とします。
椎茸など軸の部分が柔らかければ手で裂いて加えても。



←山芋は荒いくらいにしてホクッ、トロッを楽しんで。



←すべての具材をお鍋にポン。
そこにかぶる程度のお出汁を注いで火にかけます。目安、1500ccのお出汁に
対してお塩小さじ1。



←出てくる出てくるとろみとアク。でも、悪いものは一切ないので、
アクも美味しさのウチですのであまり神経質にすくい過ぎないように。
でないとお汁がなくなっちゃう。

旬のもぎたてコラム



ふわふわハーブつくねとトロトロ白菜

フランス人から「ハーブは買うものではなく育てるもの」って教わって、以前から母に小さなプランターで数種のハーブを育ててもらってます。以前のお教室がマンションであまり日が入らなかったのでもうまく育てられずにいましたが、太陽が燦々と照る京丹波町ではピンピンと生命力に満ちた姿でお玄関にいてくれます。育てているのはチャイブ、ディル、イタリアンパセリ、クレソン、九条ネギ。あ、これは和のハーブということで。これがとても便利で、あ〜ちょっとだけ、ちょっとだけ青みが欲しい〜って時にとってもありがたくて、スーパーに走るのも面倒だし、買ったとしても1本で充分で。って機会が実はよくあるのです。猫の額ガーデンって呼んでますがそんな程度で充分。ご自宅でハーブ菜園、お勧めします。

調理法) 袋のまま湯煎、もしくは器に移して温めてください。

賞味期限) 22年10月14日 要冷蔵。



大和芋とゆり根の白味噌仕立て

げんこつ大くらいの大きさの大和芋が大体5~600円くらいで販売してますね。見かけたら買うようにしてます。山芋、長芋、ありますがなんてったって芋の持つ美味しさのレベルとポテンシャルがずば抜けてますね。芋力。新聞紙に包んでおけば2ヶ月くらい余裕で持ちますのであったら買ってみてください。黒い皮をむいて、すりおろして少しお醤油を垂らしてよく混ぜ、あつあつご飯にかけてみてください。これだけのことなのに芋力がすごいので大満足しますよ。でんぷん質が多いので、このネバネバをスプーンですくって汁に落とすだけでも、散ることなく団子に固まってくれます。すりつぶした豆腐と混ぜてあげれば、がんもどきですし。案外あると便利なんですよ。このレシピ、おせちの飽きてきた頃にこれを出してあげるとほっこりするんです。作って差し上げてくださいね。

調理法) 小鍋に移し、温めてください。沸いたら、湯葉を適量入れて柔らかくなったからお椀に盛り付けてください。

賞味期限) 22年10月15日 要冷蔵。



大根葉のピータン豆腐

ピータン好きには、おや?大根葉でピータン豆腐ですかと気づいていただけたかと思えます。これからの時期、大根を使われることが増えることでしょう。皮も剥くし、葉付きでしたらなお最高ですが今は葉がないことの方が多いので、その場合は小松菜や蕪で

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

代用なさるといいですね。とにかく、青っぽさが少しあるくらいの方が爽やかでさらっと食べれます。

私がいつも通っているあつさり京風中華屋さんでは、お豆腐を四角く切って、その上に具材、荒く切ったピータンが乗っててお客さんがスプーンとフォークで好きにザクザク崩して食べるスタイル。崩さず食べる人もいるし、お好みですね。なのでこのピータン豆腐も、お豆腐とピータンと大根葉の割合も、崩すも崩さないも、パクチーをお好みで入れるかも、ナッツを添えるかも、ラー油をたらずかもお好みでどうぞ。食べ方より、大根葉とピータン豆腐の相性の良さをお伝えしたかったレシピです。

調理法) 豆腐はお好みで崩して大根葉とお好きな大きさに切ったピータン、この三つをお好きなバランスで混ぜたり乗せたりしてお楽しみください。

賞味期限) 22年10月14日 要冷蔵。

五色きんぴら

いろんなきんぴらがありますが、ただ一つ守りたいのは歯ごたえです。コリコリとした歯ごたえがなければきんぴらと名乗ってはいけないと思ってます。それはまるで、握ってないのに握ずしと名乗ってる回転寿しと一緒に。このことさえ守れば、あとはどんな食材できんぴらをやっても許されると勝手に思っています。コツは、とにかく終始強火で野菜の水分を飛ばす気持ちで一気に火を入れること。気長に加熱しては単なる炒め煮です。今回はゴルフボールくらい大きいラディッシュが手に入りました。

冷蔵庫にある歯ごたえの良さそうな食材を集めて是非作ってみてください。

調理法) 冷えたまま器に盛り付けてお召し上がりください。

賞味期限) 22年10月14日 要冷蔵。

秋野菜の煮込み

京都も京丹波町も秋がいよいよ深まってきました。深まる一步手前の、赤、黄、緑の三色のコントラストを楽しむ今くらいの紅葉が一番好きです。そんないろんな紅葉が秋風によってふわっと吹き寄せ集められたような煮込みを作ってみました。このポイントは、お野菜の持つ滋味、とろみ、旨味をお汁にしっかりと移すことです。あらゆる食材をお鍋に入れ、優しい火加減でコトコトと煮てあげると次第に旨味ととろみがじんわりと滲み出てきます。その滋味をずずずと飲んでいただきたいんです。なめこの香りがお出汁に溶け出しているでしょう。蓮根の粘りや山芋のとろみがお汁をより美味しく濃厚にしてくれます。引き出す調理法でほっこりとした汁物の完成です。

調理法) 袋のまま湯煎、もしくは器に移して温める。

賞味期限) 22年10月15日 要冷蔵。

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

股旅日記 京都と京丹波、東京を中心に歩き回りながら美味しいもの、愉快的仲間、可笑しい風景と触れ合い、料理のヒントにする日記です。

10月24日



京丹波町の酒屋さん、マルト塩尻さんが、我が店に看板がないのを不甲斐ないと感じたのか、見かねて、ウイスキー樽に屋号を書いて持ってきてくれた。が、食楽五感で、、、惜しい！が可愛いので置いている。

10月25日



串揚げ万年青さんで毎月25日開催されているオモテ市に今月も出店させてもらう。出店デビューの時は見向きもされなかったが少しずつ顔も覚えて貰えて、この日は「ドレッシング買いに来たのに。ないの？ドレッシング屋さんちゃうの？」と。なるほど、ドレッシング屋さんもええなと思った。食楽五感で屋号でドレッシング屋さん始めようか。

10月27日

京都人が愛するスパゲッティ屋さん、トラumontさんに6人で行く。食べて飲んで3000円てちょっとマスターいよいよおかしくなったかもしれない。

お財布に余裕があったのでそのあと町屋のバー、K家でしこたま飲んでお財布がカラになる。

10月28日



夫から「マッシュルームが食べたいので何か作ってください」とLINEが入った。全く作る気力が湧かなかったのだけど、立派なマッシュルームを買って匙を咥えて待ってくれていたのが仕方なく作ったのはマッシュルームスライスにレモン汁をギュッと絞りと、塩を3つまみほどかけて和え、お皿に広げるように敷き詰めてオリーブオイルをまわしかけ、黒胡椒を振るだけのもの。しかしこれがすごく美味しくて夫も機嫌が良かったので忙しい主婦にもってこいのレシピやなと思いました。

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

10月29日



ちょっとおしゃれして、お友達3人で鴨川沿いにある middle というフレンチヘランチ。イタリア領事館に勤めていた方の邸宅を改装したステキなお店でした。一つ面白かったのが、松茸丸ごと1本使ったスープが出てきたんだけど軸の部分を細切りにしてあって、酒に酔っ払った友人が「松茸も細切りにされると、えのきやな」とぼそっと呟いて、わーほんまや。とその友人の捉え方に感動と、えのきにされた松茸の威厳のなさにクスツとなりました。

いい勉強やったなあ。。。

10月30日



京丹波町で仕込み。三軒隣のTさんが大袋を抱えて「京丹波町、今年はキウイが豊作みたいだね。でもこのキウイ、まだ熟してなくてカチンカチンなの。」と言って手渡してくださる。カチンカチンをどうすればいいかという、ダンボール箱などの中に、りんごと一緒に入れておくと、早く熟してくれるんだとか。へー！理由は是非ネットで調べてください。

10月31日



西陣の天ぷら屋さん、天喜の石川照宗さんが京丹波町で天ぷらの講習会をしてくださいました。もう長いお付き合い。気が向いた時にしか連絡くれないけれど。いつもとても勉強になるんだけど、天ぷらをして必ず出る天かすは、炊きたてご飯に天つゆをおしゃもじなどで軽く散らすように加えて混ぜ、天かすも加えて混ぜ、おにぎりにするとうまいよ！ってこと。うん、想像しただけでヨダレが出ますね。メモメモ。

2022年11月第1回 おうちで味わうレッスン

いつもありがとうございます。

おうちで味わうレッスンをご注文くださった方にお入れしています、お裾分け惣菜について。

～3回まとめ買いをご注文下さった方へ

・黒落花生

黒枝豆は有名なんですけど、黒落花生って聞いたことないでしょ。というのも京丹波町の城崎さんという農家さんが特別に作っている今だけしか収穫できない生の落花生なんです。近頃は生の落花生が手に入るようになってみんなこぞって塩茹でなさってますよね。でもこの黒落花生は、もっちり、旨味があるんです。よかったらつまんでみてください。少しですがお入れしています。袋の口を少しだけ開けて、電子レンジで10秒加熱してください。殻が固いので、奥歯で殻をカリッと噛んで割って、手で開けてください。で、ゆっくりと殻を外します。その、一方の殻をスプーン代わりにして、パツンパツンに詰まったお豆さんをすくって食べてください。まるでベルギーの人が、ムール貝の身をムール貝の貝でつまんで食べてるみたいな。

～おうちで味わうレッスンをご注文下さった皆様～

・塩昆布

塩昆布は五感食楽の佃煮でして、低空飛行ながら長く売れ続けている商品です。とてもしょっぱいのであんまり魅力が伝わらないのか売れないのですがw好きな人はなんか病みつくと言って買ってくださいの隠れた品です。一枚の昆布をちびりちびりかじってその度にご飯やおかゆを召し上がってみてください。私もスタッフも、このお昆布が大好物なのです。少しですが、どうぞ。

